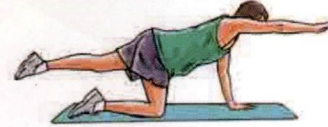
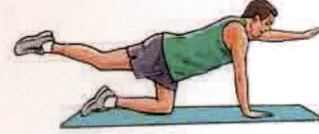


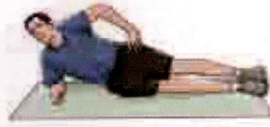


إحدى شركات مؤسسة البترول الكويتية
A Subsidiary of Kuwait Petroleum Corporation

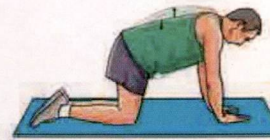
تمارين لتخفيف آلام أسفل الظهر



Quadruped arm/leg raise



Side plank



Cat and camel

التميز هدفنا
الجودة طريقنا»

لأية استفسارات، لا تتردد في الاتصال بقسم العلاج الطبيعي
رقم الهاتف: 23985448 / 23862558

تمدد - استلق على ظهرك مع ثني الركبتين. اعقد إحدى الساقين فوق الأخرى. اسحب الركبة المقابلة لصدرك حتى تشعر بتمدد في منطقة المؤخرة للأرداف. استمر لمدة ٢٠ ثانية. استرخ ثم كرر الأمر ٥ مرات مع كل جانب.



تمارين برنامج الظهر المتقدم

استلق على ظهرك. ارفع الحوض لأعلى. استمر لمدة ٢٠ ثانية. استرخ ثم كرر الأمر ٥ مرات.



Partial curl



Extension exercise

التمارين المنتظمة مهمة لتقوية عضلات الظهر والعودة التدريجية للأنشطة اليومية وهي هامة كذلك للاستشفاء التام.

قد يوصي أخصائي العلاج الطبيعي بممارسة التمارين من ١٠ إلى ٣٠ دقيقة يومياً بواقع مرة إلى ثلاث مرات يومياً أثناء فترة الاستشفاء المبكر. وقد يقترح أخصائي العلاج الطبيعي بعض التمارين الآتية. وسيساعدك هذا الدليل في أن تفهم بصورة أفضل برنامج التمارين والأنشطة الذي يشرف عليه أخصائي العلاج الطبيعي.

برنامج التمارين الأولية

انزلاق كعب القدم - استلق على ظهرك. اثن الركبة وافرداها ببطء. كرر الأمر ١٠ مرات.



تقلص البطن

استلق على ظهرك مع ثني الركبة ووضع اليدين خلف الأرداف. شد عضلات بطنك لعصر الأرداف باتجاه الظهر لأسفل. تأكد من عدم حبس النفس. استمر لمدة ٥ ثوان. استرخ ثم كرر الأمر ١٠ مرات.



فرد الساق مع رفعها

استلق على ظهرك مع فرد إحدى الساقين وثني إحدى الركبتين. شد عضلات البطن لتثبيت أسفل الظهر. ارفع الساق ببطء في وضع مستقيم حتى ٦ إلى ١٢ بوصة واستمر لمدة ٥ ثوان. أخفض ساقك ببطء وكرر الأمر ١٠ مرات.



الانكاء على الحائط

قف وظهرك منحني إلى الحائط. سر لمسافة ١٢ بوصة أمام جسمك. شد عضلات البطن مع ثني ركبتك ببطء بزاوية ٤٥ درجة. استمر في هذا الوضع ٥ ثوان. عد ببطء إلى الوضع المستقيم وكرر الأمر ١٠ مرات.



رفع كعب القدم

قف بثقل جسمك على القدمين. ارفع الكعبين ببطء لأعلى ولأسفل. كرر الأمر ١٠ مرات.



برنامج التمارين المتوسط

فرد ركبة واحدة إلى الصدر

استلق على ظهرك مع ثني كلتا الركبتين. أمسك ردفك خلف ركبتك وأحضر إحدى الركبتين إلى الصدر. استمر لمدة ٢٠ ثانية. استرخ ثم كرر الأمر ٥ مرات مع كل جانب.



تمرين شد العضلات الخلفية

استلق على ظهرك مع ثني الركبة. ثبت أحد الردفين خلف ركبتك. افرد الركبة ببطء حتى تشعر بالتمدد في مؤخرة الردف. استمر لمدة ٢٠ ثانية. استرخ ثم كرر الأمر ٥ مرات مع كل جانب.



فرد عضلة ثني الفخذ

استلق على ظهرك بالقرب من حافة السرير مع تقريب الركبتين من الصدر. أخفض إحدى الساقين ببطء مع الحفاظ على الركبة منتشية حتى تشعر بالتمدد عبر قمة الردف للفخذ. استمر لمدة ٢٠ ثانية. استرخ ثم كرر الأمر ٥ مرات مع كل جانب.

